

Interview in Newsletter von ASRIMM 06.02025

Zeitschrift der Association Suisse (Vereinigung zur Bekämpfung von neuromuskulären Erkrankungen in der Westschweiz) mit Pallas Expertin Patricia Maisch

Selbstverteidigung lernen mit Pallas

Selbstverteidigung lernen mit Pallas Seit 1994 bietet Pallas in der ganzen Schweiz Selbstverteidigungskurse an, damit jeder in Situationen körperlicher oder psychischer Gewalt selbstbewusster auftreten kann. Ursprünglich für Frauen und Mädchen konzipiert, werden diese Kurse nun auch für Menschen mit Behinderung angeboten. Das Ziel: sich mit Techniken zu schützen, die den persönlichen Fähigkeiten und Alltagssituationen angepasst sind.

Patricia Maisch, Expertin bei Pallas, erklärt uns, wie Selbstverteidigung helfen kann, das Bewusstsein für die eigenen Grenzen zu entwickeln und das Selbstvertrauen zu stärken.

Patricia Maisch, wie ist Pallas entstanden? Können Sie uns etwas mehr über die Struktur Ihrer Organisation erzählen?

Die Interessengemeinschaft Pallas wurde vor etwas mehr als 30 Jahren mit der Idee gegründet, allen Mädchen in Schulen Selbstverteidigung beizubringen. Ein Antrag der Nationalrätin Lily Nabholz im Parlament ermöglichte die Verabschiedung dieses Projekts, das den Grundsätzen der Gleichstellung von Mädchen und Jungen in der Bildung widersprach. Derzeit verfügt der Verein über eigene Expertinnen, die Pallas Trainer:innen für Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ausbilden, hauptsächlich in der Deutschschweiz, aber auch in der Romandie. Wir sind ständig bemüht, unsere Kurse an die aktuellen gesellschaftlichen Gegebenheiten anzupassen. Pallas Trainer:innen sind zur Weiterbildung verpflichtet und werden ermutigt, sich in Bereichen ihrer Wahl zu spezialisieren (z. B. Selbstverteidigung für Pflege- und Bildungspersonal, Selbstverteidigung für Senioren, Selbstverteidigung für Menschen mit Behinderung, Selbstverteidigung für Opfer von Gewalt). Die Spezialisten arbeiten unabhängig und sind in Schulen und verschiedenen Institutionen tätig, für die sie maßgeschneiderte Kurse organisieren können.

Warum der Name Pallas?

Pallas ist der zweite Name der griechischen Göttin Athene. Ihre weitreichenden Kräfte betreffen vor allem den Schutz der Städte und des bürgerlichen Lebens, den Krieg, das Handwerk und die Technik. In der griechischen Mythologie gilt sie als Göttin des Krieges, der Kriegsführung und der Weisheit.

Was ist Ihre Philosophie?

Unsere Kurse erfordern keine besonderen körperlichen Fähigkeiten. Wir behandeln Themen wie Selbstbehauptung, Stärkung des Selbstwertgefühls und körperliche Selbstverteidigung. Wir betrachten unseren Ansatz als aktive Gewaltprävention, die zum Nachdenken über Gefahren anregt und nach Lösungen sucht. Wir sind davon überzeugt, dass unser Ansatz die Lebensqualität verbessert, die Willenskraft stärkt und die Fähigkeit fördert, sich selbst und seine Rechte zu verteidigen.

Welche Arten von Kursen bieten Sie an? In Gruppen oder einzeln?

Die Kurse sind variabel und können auf Anfrage organisiert werden. Es kann sich um Einführungskurse oder um umfassende Kurse mit einer Dauer von etwa zwölf Stunden handeln, die an die Teilnehmer angepasst sind. Die Kurse können je nach den spezifischen Bedürfnissen in Gruppen oder einzeln stattfinden.

Handelt es sich ausschließlich um körperliche Techniken oder wenden Sie auch psychologische Selbstverteidigungstechniken an?

Zunächst geht es darum, Gefahrensituationen zu erkennen und so schnell wie möglich zu entschärfen, sich seiner eigenen Grenzen bewusst zu werden und zu lernen, diese nicht zu überschreiten, sowie mit einer klaren körperlichen und verbalen Haltung Nein zu sagen. Es geht auch darum, die eigenen Kräfte zu spüren und im Unterricht zu erleben. Wir versuchen in erster Linie, eine Konfrontation zu vermeiden und Deeskalationsstrategien anzuwenden. Die physischen Selbstverteidigungstechniken werden erlernt und trainiert, um im Notfall angewendet werden zu können. Es handelt sich um einfache und wirksame Techniken.

Wie kann jemand im Rollstuhl Selbstverteidigung lernen? Hat er oder sie wirklich die Möglichkeit, sich selbst zu verteidigen?

Ich bin der Meinung, dass wir in einem guten Selbstverteidigungskurs lernen, mit dem umzugehen, «was wir haben», nach Lösungen zu suchen, anstatt uns auf Einschränkungen oder Probleme zu fixieren. Man lernt, sich zu behaupten, Selbstvertrauen zu entwickeln, eine klare und unmissverständliche Haltung einzunehmen und Grenzen zu setzen, egal ob man steht oder im Rollstuhl sitzt, eine Gehhilfe oder einen Rollator benutzt. Man kann lernen, Hilfsmittel als „Selbstverteidigungswaffe“ einzusetzen. Ein Tritt mit dem Rollstuhl gegen das Schienbein eines Angreifers kann sehr wirksam sein, ein Stock kann ein hervorragendes Mittel sein, um Grenzen zu setzen, als Schutzinstrument oder als Waffe.

Sind Ihre Kurse für Menschen mit Behinderung zugänglich?

Menschen mit Behinderung sind oft besonders gefährdet, weil sie aufgrund ihres Rollstuhls oder ihrer Gleichgewichtsprobleme weniger Schutz bieten. Sie lernen, ihr Gleichgewicht zu verbessern, andere Fähigkeiten zu entwickeln, sich trotz ihrer Schwierigkeiten klar und selbstbewusst auszudrücken und sich Respekt zu verschaffen. Sie können auch ein Bewusstsein dafür entwickeln, wann sie ihre Grenzen überschreiten, und um Hilfe bitten. In diesen Kursen passt sich die Pallas Trainerin an die Behinderung an, nicht umgekehrt.

Können Sie uns mehr darüber erzählen?

Ich persönlich verwende gerne das Bild einer Werkzeugkiste, die wir alle besitzen, ohne unbedingt ihren Inhalt zu kennen. In einem Selbstverteidigungskurs laden die Selbstverteidigungsspezialisten die Teilnehmer dazu ein, diese Werkzeugkiste zu erkunden und so ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken und auszuprobieren, die ihnen vielleicht gar nicht bewusst sind. Wer bildet die Trainer aus? Erhalten sie eine spezielle Ausbildung im Umgang mit Behinderungen? Einige unserer Trainerinnen haben Procap-Schulungen absolviert, andere, die ursprünglich als Pflegekräfte, Lehrkräfte oder Sozialarbeiter tätig waren, entwickeln ihre eigenen Ansätze. Im Rahmen unserer Weiterbildungen werden regelmäßig Fortbildungen zum Thema Selbstverteidigung für Menschen mit und ohne Behinderung im Rollstuhl oder für ältere Menschen angeboten.

Wie kann man sich anmelden?

Die meisten Kurse sind auf der Website von Pallas nach Kurskategorien aufgeführt. Die Anmeldung erfolgt über die Website. Spezielle Kurse können auf Anfrage organisiert werden. Unser Sekretariat leitet diese Anfragen an die Pallas Trainerinnen in den entsprechenden Regionen weiter. Infos: www.pallas.ch